



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

# PENGENALAN BATIN & FAKTOR-FAKTOR MENTAL

BAGIAN 1

Disampaikan pada tanggal 7-8 Oktober 1995  
di Dharma Center Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Tim Penerjemah KCB

Diketik ulang oleh Ricky O

Penyelaras akhir oleh Candri Jayawardhani

KADAM CHOELING INDONESIA • 2012

[www.kadamchoeling.or.id](http://www.kadamchoeling.or.id)



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belikan

Cetakan I, Juli 2012

Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

## PENGENALAN BATIN & FAKTOR-FAKTOR MENTAL

Judul dalam bahasa Inggris :

**AN INTRODUCTION TO MIND AND MENTAL FACTORS**

FIRST EDITION : 1995

SECOND EDITION : DECEMBER 2008

Dibabarkan oleh :

Yang Mulia Dagpo Lama Rinpoche

Penerjemah : Tenzin Tringyal

Penyelaras Akhir : Candri Jayawardhani

Perancang Sampul : Heriyanto

Penata Letak : Heriyanto

Hak Cipta Naskah Terjemahan Inggris © 2010 Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia © 2012 Dharma Center Kadam Choeling  
Indonesia

Copyright © 2012 by Kadam Choeling Indonesia

Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia

Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161

Email : [info@kadamchoeling.or.id](mailto:info@kadamchoeling.or.id)

Situs : [www.kadamchoeling.or.id](http://www.kadamchoeling.or.id)



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

# TRANSKRIP

*Naskah Pelajaran Dharma*

2012



KCI / Angga Wong



## ~\*~ BIOGRAFI SINGKAT ~\*~

**D**agpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*.



Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu



menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

## **RIWAYAT MASA LAMPAU**

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari Sri-



*Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*





dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belian



*KCI / Angga Wong*



~\*~ HARI I ~\*~  
~SESI PAGI~  
(7 OKTOBER 1995)

**K**ita semua telah mencapai suatu bentuk kehidupan manusia yang berharga, sepenuhnya diberkahi dengan keleluasaan dan semua kondisi yang baik. Jika menggunakan bentuk kehidupan manusia yang berharga ini untuk sesuatu yang bermanfaat, kita memiliki potensi untuk mencapai apa pun yang kita tetapkan bagi diri sendiri. Tentu saja kita tidak akan mendapatkan suatu hasil yang istimewa dari potensi tersebut jika tidak berusaha.

Situasi kita dapat dibandingkan dengan seorang pengusaha yang mempunyai modal yang besar. Jika ia tidak menanamkan modalnya, modal itu akan tetap terbengkalai dan tidak akan berkembang. Jika ia menggunakan modalnya untuk investasi, maka modal awal ini bisa sangat ditingkatkan.

Setelah memperoleh bentuk kehidupan manusia, kita mempunyai potensi yang amat besar. Tetapi, untuk apa kita seharusnya menggunakannya? Kita harus menggunakannya untuk menolong diri sendiri, kawan-kawan, dan anggota keluarga kita, agar lebih bahagia serta membuat semua makhluk hidup berbahagia.



Berkenaan dengan kebahagiaan pribadi kita, adalah sangat baik kalau bisa berbahagia dalam kehidupan ini. Tapi, tidak baik kalau menjadi tidak berbahagia dalam kehidupan-kehidupan mendatang. Ini seperti orang yang berlibur selama sebulan, bersenang-senang sepenuhnya, lalu pulang dan mendapati dirinya dalam banyak masalah. Akan jauh lebih baik kalau masih bisa berbahagia setelah liburan selesai. Artinya, berbahagia dalam kehidupan mendatang dan juga dalam kehidupan sekarang. Lebih baik lagi kalau menemukan kebahagiaan tanpa akhir. Maka, kita perlu bertanya pada diri sendiri apakah hal itu benar-benar mungkin. Jawabannya adalah “YA! Kita bisa mendapatkan kebahagiaan yang tahan lama.”

### **Apakah sebab-sebab kebahagiaan?**

Sebab-sebab kebahagiaan hadir dalam dua tingkatan:

1. Sebab-sebab luar: ini adalah kondisi-kondisi materiil yang membuat kita nyaman
2. Sebab-sebab dalam: yang dapat ditemukan dalam diri sendiri, cara kita berpikir dan melihat berbagai hal.

Menurut agama Buddha, sebab-sebab dalam inilah yang merupakan sebab-sebab utama kebahagiaan. Kita bisa melihat orang-orang yang berada dalam situasi materiil yang nyaman. Mereka memiliki berbagai hal yang mereka butuhkan dan dikelilingi oleh kawan-kawan dan anggota keluarga. Tetapi, karena ada sesuatu yang tidak benar dalam diri mereka sendiri, berikut cara berpikir mereka, maka mereka tidak bahagia, terlepas dari semua yang mereka miliki. Mereka merasakan diri mereka sendiri tidak bahagia.



Orang lain pun melihatnya demikian. Sebaliknya, sebagian orang, meskipun tidak sangat berada secara keuangan, namun dikarenakan cara mereka melihat berbagai hal justru bisa merasa bahagia.

### **Apakah yang membuat kita bahagia atau tidak bahagia?**

Menurut Buddhisme, pikiran mempunyai berbagai aspek atau faktor-faktor mental yang timbul di dalamnya. Ketika timbul, sebagian dari faktor-faktor mental ini membuat kita tidak bahagia dan kehilangan kedamaian pikiran.

Misalnya, kita sedang berada dalam suatu kerangka pikiran bahagia. Lalu, kita melihat seseorang yang mempunyai sesuatu yang menyenangkan yang tidak kita miliki. Maka, mendadak kita merasa iri dan cemburu. Ketika ini timbul, perasaan itu mengacaukan kita.

Di saat lain, kita mungkin berada dalam suatu keadaan pikiran yang rileks ketika mendengar bahwa seseorang tidak mengikuti instruksi kita. Atau, segala sesuatunya tidak berjalan sebagaimana yang kita harapkan. Berita-berita tersebut membuat kita sangat marah. Ini kemudian akan memengaruhi orang-orang di sekitar kita (anggota keluarga, pegawai, dan rekan kerja), yang akan membuat mereka merasa tak bahagia pula.

Elemen-elemen batin yang negatif mengganggu kita. Ini tidak hanya berlaku bagi umat Buddha, tetapi bagi semua orang tanpa memandang agama mereka. Sulit dibayangkan kalau hanya umat Buddha yang merasa tak bahagia ketika sedang marah dan orang Kristen menikmati kegusaran yang muncul di dalam dirinya.



Ini jelas tidak benar. Apakah Anda mengikuti suatu agama atau tidak, menjadi marah adalah kondisi yang mengacaukan (diri sendiri).

Di sisi lain, ketika kita tidak bahagia lalu suatu faktor mental positif—seperti kasih sayang, cinta kasih, atau kesabaran—timbul dalam diri kita, maka itu akan membuat kita lebih bahagia, lebih rileks dan damai.

Karenanya, jika kita dapat secara perlahan dan bertahap mengurangi semua faktor mental yang mengganggu serta meningkatkan faktor-faktor mental positif, maka kita akan jauh lebih bahagia dalam hidup kita. Seseorang yang pada dasarnya memiliki sifat tenang dan baik tidak akan terpengaruh oleh orang lain yang marah padanya. Sebaliknya, jika seseorang pada dasarnya mudah marah lalu orang lain melakukan sesuatu yang tidak dia sukai, bahkan sesuatu yang tidak penting, maka orang ini akan langsung marah.

Oleh karena itu, ada dua tugas yang kita lakukan: (i) mengurangi faktor-faktor mental yang mengganggu dan (ii) mengembangkan sisi baik kita dengan mengembangkan faktor-faktor mental yang positif.

Ketika kedua tugas itu diselesaikan, dalam agama Buddha orang ini disebut Buddha. Dalam agama lain, orang ini akan dipanggil dengan sebutan yang berbeda.

Menurut Buddhisme, jika seorang manusia telah menyempurnakan dirinya sepenuhnya, dengan mengembangkan kualitas-kualitas baiknya hingga sempurna, serta mengenyahkan semua sifat buruk hingga tak bersisa sama sekali, maka dia dikatakan



telah menjadi seorang Buddha. Seorang Buddha merasakan kebahagiaan yang konstan dan tidak pernah lagi harus menderita.

Topik batin dan faktor-faktor mental ini persis diajarkan untuk membantu kita mencapai kedua tujuan tersebut. Yakni, meningkatkan sisi baik karakter kita dan meredakan sisi buruknya.

Pada saat mendengarkan penjelasan ini, paling baik melakukannya tidak hanya dengan maksud untuk membuat kita sendiri bahagia, tetapi dengan harapan membuat semua makhluk berbahagia. Kita perlu meningkatkan dan mengembangkan diri sendiri untuk menolong orang lain dengan lebih baik. Kita harus mendengarkan pelajaran ini dengan tujuan seperti itu.

### **Apa yang dimaksud dengan seorang manusia?**

Kita tentu saja adalah manusia. Namun, agar layak disebut manusia sejati, bukan hanya dibutuhkan tubuh manusia, tetapi juga pikiran seorang manusia. Tubuh manusia tanpa pikiran seorang manusia tak lebih dari sebuah mayat, bukan manusia. Dalam konteks pelajaran saat ini, kita tidak sedang membahas tubuh manusia, tetapi lebih pada batin seorang manusia.

### **Apa yang dimaksud dengan batin seorang manusia?**

Batin manusia bukanlah sesuatu yang bersifat fisik. Bukan sesuatu yang dapat dilihat oleh mata atau pun disentuh dengan tangan. Sifat alami batin adalah “mengetahui” dan “memahami.” Sebagai contoh: ketika tubuh mengalami kontak dengan suara, batin



akan memberikan kemampuan bagi tubuh untuk mendengar suara dan memahaminya. Hal yang sama berlaku bagi indera-indera kita yang lain.

Ketika mata bersentuhan dengan sebidang dinding putih, suatu persepsi tentang “putih” timbul dan diinterpretasikan dalam batin. Dengan demikian, kita dapat mengatakan batin seperti sebuah cermin. Ketika batin bersentuhan dengan sesuatu di luar batin itu sendiri, seperti sebidang dinding putih, maka warna putih timbul dalam batin. Dan batin, seperti sebuah cermin, memantulkan kembali warna putih itu.

Agar seseorang bisa melihat sebidang dinding putih, tidak cukup hanya dengan adanya dinding itu. Harus ada juga “kesadaran”. Misalnya, seseorang yang buta tidak memiliki “kesadaran mata,” dan karenanya tidak dapat melihat dinding putih di depannya. Pikirannya tidak dapat memantulkan dinding putih tersebut seperti layaknya kaca.

Ketika sebuah dinding putih disebutkan, seseorang yang tidak buta sejak lahir bisa mengetahui apa yang dimaksud dengan dinding putih. Bukan karena “kesadaran mata,” tetapi berdasarkan “ingatan.” Dia ingat apa yang dimaksud dinding putih. Seseorang yang terlahir buta tidak tahu apa itu dinding putih.

Pikiran manusia terdiri dari dua bagian:

- (1) Batin utama (kadang-kadang disebut batin primer) dan
- (2) Faktor-faktor mental





## 1. Batin utama

Ini mengacu pada enam jenis kesadaran, satu untuk masing-masing indera.<sup>1</sup> Yaitu: kesadaran mata (penglihatan), kesadaran telinga (pendengaran), kesadaran lidah (rasa/kecapan), kesadaran tubuh (sentuhan), kesadaran hidung (penciuman), dan kesadaran mental.

Contoh kesadaran mental adalah mengingat, memantulkan, mengenali (misalnya mengenali sesuatu sebagai dinding putih, sebagai besar atau kecil). Sebuah kesadaran mata saja tidak dapat memerankan fungsinya. Di dalam buddhis, kalau berbicara tentang pengumpulan karma melalui tindakan bajik dan buruk, yang bekerja adalah kesadaran mental utama, bukan kesadaran indera.

## 2. Faktor-faktor mental yang menemani batin utama

Ada bermacam-macam faktor mental yang hadir dalam berbagai kategori:

- Faktor mental yang selalu hadir
- Faktor mental yang ditentukan oleh objek
- Faktor mental bajik
- Faktor mental mengganggu primer
- Faktor mental mengganggu sekunder
- Faktor mental yang dapat diubah

---

<sup>1</sup> Batin utama bisa terbagi menjadi batin utama sensorik dan batin utama mental. Batin utama sensorik sepenuhnya bergantung pada persepsi, sementara batin utama mental bisa bergantung pada persepsi maupun konsep. Batin utama inilah yang dipengaruhi oleh faktor-faktor mental lainnya, baik yang bajik maupun tak bajik. Lima yang pertama adalah kesadaran indera; yang terakhir adalah kesadaran mental.



## Batin Utama

Batin utama terdiri dari enam jenis kesadaran yang bersifat netral. Tetapi sifat mereka berubah menurut jenis faktor mental yang menemaninya. Misalnya, suatu faktor mental negatif akan memengaruhi batin utama dan mengubahnya menjadi batin utama yang tidak baik. Sebaliknya juga demikian. Suatu faktor mental baik yang timbul dan menemani batin utama akan memengaruhinya, sehingga batin utama menjadi baik.<sup>2</sup>

Kita bisa membandingkannya dengan batin utama seorang anak kecil. Jika kita mengirim seorang anak ke sekolah di mana ia mempunyai teman-teman bermain yang berperilaku baik, maka anak itu akan belajar berperilaku baik. Jika ia berbaur dengan kawan-kawan yang tidak baik, maka pengaruh mereka padanya akan membuat perilakunya buruk. Sama halnya dengan batin utama. Ketika faktor mental pengganggu timbul, mereka akan memengaruhi batin utama dan membuatnya menjadi negatif.

Batin utama bersifat netral, tetapi ketika sesuatu membuat kita marah, maka faktor mental kemarahan memengaruhi batin utama dan membuatnya menjadi marah. Suatu faktor mental tidak senantiasa bersama kita sepanjang waktu. Ketika faktor mental memudar, maka batin utama kembali pada keadaan netralnya.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Batin utama dan faktor-faktor mental yang menemaninya selalu selaras dalam menjalankan fungsinya masing-masing. Batin utama dipengaruhi oleh sifat dasar faktor mental yang menemaninya. Jika faktor mentalnya tidak baik, maka keseluruhan batin utama mengambil aspek tak baik. Ibarat menuangkan garam atau gula ke dalam segelas air. Apa yang ditambahkan ke dalam gelas, itulah yang akan menentukan rasa airnya.

<sup>3</sup> Yang Mulia Dalai Lama : "Akan sangat bermanfaat dalam praktek kita sehari-hari untuk mengidentifikasi sifat dasar batin dan memusatkan konsentrasi padanya. Akan tetapi, sangat sulit untuk menangkap batin kita karena ia tersembunyi di balik segala bentuk-bentuk pikiran kita yang berserakan. Salah satu teknik untuk mengenali sifat dasar batin: Pertama, berhenti mengingat hal-hal yang sudah terjadi di masa lampau. Berikutnya, berhenti memikirkan hal-hal yang mungkin terjadi di masa yang akan datang. Biarkan batin mengalir sesuai sifat alaminya tanpa dipengaruhi bentuk-bentuk pikiran. Biarkan batin berada pada posisi alaminya dan amatilah untuk sejenak. Ketika tiba-tiba, misalnya, Anda mendengar suara, di antara waktu mendengarkan objek dan mengkonsep sumber suara, Anda bisa merasakan suatu keadaan batin yang bebas dari bentuk pikiran, tapi bukan seperti kondisi orang yang sedang tidur. Ketika itu, objeknya adalah pantulan dari kejernihan dan sifat mengetahui dari batin. Pada momen seperti itulah, sifat dasar batin bisa dirasakan. Pada awalnya, kalau Anda belum terbiasa dengan praktek ini, barangkali akan terasa sulit. Tapi seiring berjalannya waktu, batin akan muncul laksana air yang jernih. Berusahalah untuk mempertahankan kondisi batin seperti ini tanpa terpengaruh oleh pikiran-pikiran konseptual sehingga Anda bisa terbiasa dengannya."



Contoh pengaruh positif terhadap kenetralan batin utama adalah ketika suatu faktor mental bajik seperti tanpa kebencian [adosa], atau cinta kasih [metta], timbul dan memengaruhi batin utama, maka batin utama mengambil sifat cinta kasih. Selama faktor mental cinta kasih tetap ada dan bermanifestasi dalam diri kita, selama itu pula batin utama berada dalam kondisi yang bajik. Ketika faktor mental perlahan-lahan memudar, maka batin pun kembali netral.

## **Faktor-faktor Mental**

Apakah perbedaan fungsi batin utama dengan faktor mental? Batin utama dapat mencerap objek secara umum (tidak mendetil), sedangkan faktor-faktor mental, yang menemani pikiran utama, membantu mencerap berbagai hal dengan lebih mendetil. Faktor mental memungkinkan kita mengingat dan berkonsentrasi pada suatu objek dengan lebih akurat.<sup>4</sup>

## **KELOMPOK PERTAMA : Faktor mental yang selalu hadir**

Di antara berbagai jenis faktor mental, yang mutlak diperlukan agar batin utama bisa berfungsi adalah faktor mental yang selalu hadir. Mengapa demikian? Faktor-faktor mental yang selalu hadir ini kita perlukan untuk melihat, mencium, merasa, mendengar, mengingat, dan lain-lain.

Misalnya dalam proses mendengarkan suara lalu lintas. Seseorang menggunakan kesadaran telinga dan kesadaran mata yang merupakan

---

<sup>4</sup> Faktor mental didefinisikan sebagai suatu kognisi, yang mencerap kualitas tertentu dari suatu objek dan muncul mendampingi batin utama. Faktor-faktor mental memiliki fungsi-fungsi yang spesifik, misalnya: “perasaan” memiliki fungsi spesifik untuk mengalami objeknya, “pembedaan” untuk mengenalinya, dan “perhatian” untuk memegang objek dengan kuat.



batin utama. Tapi, itu saja belum cukup untuk memunculkan sebuah persepsi visual. Kita membutuhkan kelima faktor mental yang selalu hadir untuk mendapatkan pengalaman dan persepsi yang lebih detail.

Kelima faktor mental yang selalu hadir adalah:

- a) perasaan (*feeling*)
- b) perbedaan/ diskriminasi (*discrimination*)
- c) kehendak/ niat (*intention*)
- d) kontak (*contact*)
- e) perhatian (*attention*)

### **a) Perasaan**

Perasaan adalah faktor mental senantiasa hadir yang pertama. Faktor mental ini mudah dipahami karena konsep buddhis tentang perasaan secara umum adalah sama. Ada tiga jenis perasaan: menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral.

Perasaan memungkinkan kita mengalami suatu objek. Misalnya: “Tubuh saya terluka dan karenanya saya tidak bahagia.” Ini adalah faktor mental perasaan yang memungkinkan kita mengalami perasaan tidak bahagia—fisik maupun mental.

Perasaan adalah sesuatu yang kita alami secara terus-menerus.<sup>5</sup> Tidak ada salahnya kalau kita mengalami perasaan menyenangkan,

---

<sup>5</sup> Menyenangkan atau menderita bukanlah objek perasaan, itu adalah pengalaman dari perasaan itu sendiri. Karena itu, perasaan adalah kualitas yang menyatu dengan pengalaman yang senantiasa muncul dalam segala kondisi batin. Fungsi umum perasaan adalah untuk benar-benar mengalami akibat yang berbuah dari tindakan-tindakan kita sebelumnya. Perasaan-perasaan yang tercemar adalah reaksi-reaksi terhadap kemelekatan, kebencian, dan kebingungan. Perasaan-perasaan yang tidak tercemar adalah perasaan yang menemani kesadaran dalam batin (seperti yang terdapat dalam batin seorang Arya) yang sudah tidak terpengaruh lagi oleh kilesa.



jika cukup beruntung untuk memperoleh kesempatan demikian. Letak permasalahannya hanya apabila kita bereaksi terhadap perasaan menyenangkan dengan kemelekatan. Ketika mengalami sesuatu yang menyenangkan, mudah sekali untuk memicu timbulnya kemelekatan.

Apa gunanya kemelekatan?<sup>6</sup> Jika kemelekatan berguna, tentu tidak masalah. Tapi kenyataannya, dengan melekat pada suatu objek, objek itu tidak akan bertahan lama atau menjadi lebih indah. Sebaliknya, kemelekatan menimbulkan banyak masalah. Kita khawatir dan takut kehilangan atau terpisah dari objek kemelekatan kita.

Ketika terpaksa berpisah dengan objek tersebut, kita sangat tidak bahagia. Kemelekatan yang kuat menuntun kita melakukan hal-hal negatif, yang menyebabkan kita mengumpulkan karma buruk. Sangat normal kalau kita mengalami perasaan tak menyenangkan, tapi tak ada gunanya merasa benci dan marah.

Ringkasnya, faktor mental selalu hadir yang pertama—perasaan, berhubungan dengan sensasi yang ada dalam diri kita, yang muncul terus-menerus. Tanpa itu, tidak mungkin mengalami fenomena sebagai menyenangkan atau tak menyenangkan. Perasaan memungkinkan kita mengalami hal yang menyenangkan, dan karenanya memungkinkan kita mengingat sebuah pengalaman sebagai menyenangkan atau tidak menyenangkan.

---

<sup>6</sup> Kemelekatan adalah hasrat untuk memiliki dan ketidaksukaan kalau harus berpisah dengan objek tertentu, baik itu objek yang hidup ataupun mati. Akibat pengaruh kemelekatan, yang mendorong kita untuk memperoleh dan mengejar kesenangan atau pun kepemilikan materi yang sifatnya sementara, tanpa ada nilai sejati di dalamnya. Kemelekatan menyebabkan munculnya keserakahan.



## **b) Perbedaan / pengenalan**

Ini adalah faktor mental selalu hadir yang kedua. Faktor mental perbedaan ini memungkinkan kita membedakan suatu fenomena dari yang lain. Tanpa faktor mental perbedaan, ketika melihat sebuah dinding, kita tidak bisa membedakannya dari tiang di sebelahnya.

Karena faktor mental perbedaan inilah kita dapat membedakan antara satu hal dengan hal lainnya. Dalam hal kesadaran penglihatan, ketika melihat sebuah dinding putih misalnya, faktor mental perbedaan yang menemani persepsi visual memungkinkan kita melihat bahwa itu berwarna putih, bukan warna lainnya.

Kesadaran penglihatan (pada batin utama) tidak memberi tahu kita bahwa “ini adalah putih.” Adalah faktor mental perbedaan (faktor mental senantiasa hadir) yang menemani kesadaran penglihatanlah yang menjalankan fungsi tersebut.

## **c) Kehendak**

Faktor mental selalu hadir yang ketiga—kehendak, amatlah penting. Inilah yang “menggerakkan” batin kita—mengarahkannya pada “kehendak” tersebut, “mendorong atau mengarahkan batin” pada objek-objek penceraannya.

Sifat dasar kehendak yang kita miliki (bergantung pada apakah itu adalah niat positif atau negatif) akan “menggerakkan, mendorong, atau mengarahkan” batin utama kita, dari kondisi netral, mengarah pada kondisi positif atau negatif (baik atau buruk) sesuai dengan sifat kehendak tersebut. Jika tidak ada kehendak, batin tidak dapat mengarah pada objeknya.



Alasan lain mengapa faktor mental ini begitu penting adalah karena inilah yang disebut “karma”. Dalam Buddhisme, ada dua jenis karma utama: (i) karma mental, bagian dari batin dan sifatnya aktif, (ii) karma yang terakumulasikan.

Karma mental sama dengan faktor mental “kehendak.”<sup>7</sup> Karma yang terakumulasikan akan dijelaskan nanti untuk menghindari kebingungan.

#### **d) Kontak**

Faktor mental selalu hadir yang keempat adalah kontak. Kontak terjadi ketika kesadaran batin utama (sebuah kesadaran indera), sebuah indera persepsi (telinga, mata, dst) “bertemu” dengan sebuah “objek.” Kontak adalah dasar bagi munculnya perasaan. Dari “kontak”, sebuah “perasaan” yang sejalan dengan sifat dasar pengalaman bertemu dengan objek tersebut akan muncul. Contohnya, bergantung pada sifat objeknya (menarik, tidak menarik, atau netral), maka perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral pun akan muncul.

#### **e) Perhatian**

Faktor mental selalu hadir yang kelima adalah perhatian. Kadang-kadang ia disebut juga “batin yang terlibat.” Ini adalah faktor mental yang menjaga batin utama bertahan pada objek yang dicerapnya. Perhatian menetapkan batin utama agar secara spesifik terpaku pada detail-detail objeknya dan mencegah batin utama bergerak ke tempat lain.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Kehendak atau niat bersifat aktif, dan ia adalah karma itu sendiri. Apakah sebuah perbuatan bersifat mental, ucapan, maupun fisik, niat adalah unsur yang berkaitan dengan pertumbuhan, yang utamanya bertanggung-jawab terhadap tindakan serta mengumpulkan kecenderungan-kecenderungan dan jejak-jejak karma di dalam batin.

<sup>8</sup> Perhatian membentuk dasar (atau fondasi) bagi fungsi-fungsi mental yang lebih berkembang, yaitu ingatan dan kewaspadaan.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belikan



*KCI / Angga Wong*





~\*~**HARI I**~\*~  
~**SESI SIANG**~  
(7 OKTOBER 2010)

**S**ebelum mendengarkan Dharma, penting sekali untuk membangkitkan motivasi yang baik. Kita pun harus membangkitkan dan memperkuat motivasi baik terus-menerus. Secara umum, kita semua yang hadir di sini tidak memiliki masalah. Di sisi lain, ada begitu banyak makhluk, yang jumlahnya tak terhitung, yang pada saat ini juga sedang mengalami penderitaan yang tak terperikan. Dan, ternyata, karena kita sendiri sudah terlahir kembali berulang-ulang untuk waktu yang tak terhingga, maka makhluk-makhluk yang pada saat ini sedang menderita, adalah sosok yang berkali-kali sangat dekat dengan kita. Mengingat hal ini, kita harus membangkitkan tekad untuk tidak hanya menuntun diri sendiri, tapi semua makhluk pada kebahagiaan yang stabil. Inilah tujuan yang harus kita ingat selalu dalam perjalanan menuju Kebuddhaan. Dengan motivasi seperti inilah kita seharusnya mendengarkan Dharma.

Ringkasan ajaran tadi pagi adalah: seorang manusia terdiri dari batin dan jasmani. Batin manusia terdiri dari dua bagian, yakni batin utama dan faktor-faktor mental. Batin utama mencerap objek secara umum. Faktor-faktor mental membantu batin utama untuk mencerap rincian dan karakteristik objek tersebut dengan lebih



mendetil. Batin utama terdiri dari enam jenis kesadaran. Faktor-faktor mental terbagi menjadi enam kelompok.

## BATIN MANUSIA

### BATIN UTAMA

Mencerap objek secara umum

△ △ △

Enam jenis kesadaran :

- Kesadaran penglihatan
- Kesadaran pendengaran
- Kesadaran penciuman
- Kesadaran pengecapan
- Kesadaran perabaan
- Kesadaran mental

### FAKTOR-FAKTOR MENTAL

Membantu batin utama mencerap detil dan karakteristik sebuah objek secara detil

△ △ △

Pembagian faktor-faktor mental :

- Faktor mental yang selalu hadir
  - \* Perasaan
  - \* Pembedaan/ diskriminasi
  - \* Kehendak/ niat
  - \* Kontak
  - \* Perhatian
- Faktor mental objek tertentu
- Faktor mental yang bajik
- Kilesa-kilesa akar: Faktor mental pengganggu mendasar (kilesa akar)
- Kilesa sekunder : Faktor mental pengganggu sekunder
- Faktor mental yang dapat berubah



Agar kesadaran indera mana pun dari keenam jenis kesadaran pada batin utama bisa berfungsi, SELURUH lima faktor mental yang senantiasa hadir harus berfungsi bersama-sama dengannya. Jika salah satu dari kelima faktor mental selalu hadir ini tidak ada, maka batin utama tidak bisa mencerap objeknya.

Penting sekali untuk memahami bahwa tujuan mempelajari batin dan faktor-faktor mental adalah supaya kita dapat memahami batin kita dengan lebih baik, supaya kita bisa lebih percaya diri. Saat ini kita kurang percaya diri dan kurang pemahaman akan diri sendiri. Kita bahkan tidak yakin pada diri sendiri. Kita tidak tahu apa yang bisa diharapkan dari diri sendiri. Mempelajari batin dan faktor-faktor mental akan membuat kita lebih yakin pada kemampuan diri sendiri, untuk lebih percaya diri.

Semakin kita memahami topik batin dan faktor-faktor mental, semakin kita mampu mengenalinya ketika mereka muncul di batin kita. Misalnya, bisa jadi kita sedang mengerjakan sesuatu hingga setengah jalan dan tiba-tiba kita merasa tidak ingin melanjutkannya lagi. Ketika kejadian seperti ini terjadi, kita bisa mencoba untuk melihat ke dalam diri sendiri. Kita bisa berupaya mencari faktor mental apa yang sedang menimbulkan masalah, kemudian menghadapinya.

Contoh lain, bahkan seseorang yang memiliki karakter yang baik dan biasanya tenang, juga bisa marah dalam kondisi tertentu dan melontarkan ucapan yang kasar atau kejam serta melakukan sesuatu yang menyakiti orang lain. Ini semata-mata karena orang ini tidak memahami batinnya sendiri berikut cara kerjanya.



Jika kita mempelajari batin dan faktor-faktor mental, kita akan lebih memahami diri sendiri hingga akhirnya belajar untuk lebih mengendalikan diri sendiri. Walau ada sedikit variasi, tapi pada dasarnya semua orang itu sama. Beberapa orang mungkin lebih menonjol pada faktor-faktor mental tertentu dan kurang menonjol pada faktor-faktor lainnya, tapi sifat dasar dari keseluruhan faktor-faktor mental tersebut adalah sama dan berlaku untuk semua orang. Bedanya pada kekuatan atau kuantitasnya.

Jika kita memahami diri sendiri dengan baik, maka kita bisa menerapkan pemahaman yang sama pada orang lain, yang artinya semakin memahami orang lain. Jika kita bisa melihat bagaimana orang-orang berperilaku menurut sifat dan karakteristiknya masing-masing, maka kita pun bisa menyesuaikan perilaku kita dengan lebih baik. Dengan cara seperti ini, kita bisa meningkatkan hubungan kita dengan orang lain, apakah itu dengan anggota keluarga, sahabat, kenalan, rekan, dan sebagainya.

Faktor mental senantiasa hadir yang pertama adalah perasaan (yang muncul dari faktor mental senantiasa hadir “kontak”). Kita selalu mengalami perasaan, baik itu yang menyenangkan maupun tidak. Sangat alami sekali apabila perasaan kita selalu berubah-ubah. Dan memang tidak ada yang bisa kita upayakan mengenai hal itu. Akan tetapi, kita bisa mengubah cara kita bereaksi dan merespon perasaan-perasaan tersebut.

Idealnya kita harus bisa menghindari kemelekatan ketika sedang mengalami perasaan menyenangkan dan menghindari



—HARI PERTAMA—SESI SIANG—

kemarahan atau kebencian ketika mengalami perasaan tak menyenangkan. Jika kita bisa belajar menurunkan reaksi-reaksi negatif terhadap perasaan-perasaan tak menyenangkan yang timbul akibat situasi-situasi yang sulit, atau bila kita mampu memeriksa timbulnya kemelekatan atau kemarahan tersebut (bergantung pada situasi seperti apa yang sedang kita hadapi), maka kita akan benar-benar mempraktekkan Dharma.

Bagi Anda yang sudah pernah mendengarkan dan memeditasikan ajaran Lamrim (Tahapan Jalan Menuju Pencerahan) pasti ingat bahwa Lamrim mengajarkan bagaimana kita harus bertindak dan berperilaku selama sesi meditasi dan juga sesi di antaranya (yakni, dalam kehidupan sehari-hari).

Kita diajarkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kita harus berupaya mengendalikan pintu-pintu indera, memeriksa reaksi-reaksi negatif, kemelekatan, dan sebagainya. Kita harus menjaga agar perasaan menyenangkan tidak memicu timbulnya kemelekatan serta menghindari timbulnya kemarahan atau kebencian terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.

## **KELOMPOK KEDUA : Faktor mental objek tertentu**

Kelompok kedua adalah faktor mental objek tertentu. Faktor mental objek tertentu berbeda dari faktor mental selalu hadir dalam hal faktor mental objek tertentu muncul pada waktu-waktu tertentu, tidak pada waktu lain. Faktor mental objek tertentu disebut demikian karena masing-masing mempunyai objek khusus, suatu objek yang telah ditetapkan sebelumnya.



Kelima faktor mental yang ditentukan oleh objeknya adalah:

- a) Aspirasi (aspiration)
- b) Tekad (determination)
- c) Ingatan (memory)
- d) Konsentrasi (concentration)
- e) Kebijaksanaan (wisdom)

### **a) Aspirasi**

Objek faktor mental aspirasi adalah nafsu keinginan, sesuatu yang kita inginkan.<sup>9</sup> Jika tidak menginginkan apa-apa, maka kita tidak sedang memiliki faktor mental aspirasi. Seandainya kita menginginkan kelahiran kembali yang baik dalam kehidupan mendatang, kita dapat beraspirasinya dengan berpikir: "Di kehidupan mendatang saya benar-benar ingin dilahirkan di Malaysia." Dengan demikian, objek yang diinginkan adalah "kelahiran kembali yang baik," sebuah aspirasi yang sepenuhnya sah.

Tetapi aspirasi lebih dari sekadar menginginkan sesuatu. Aspirasi menguatkan keinginan untuk mendapatkan objek dan mendorong kita mengeluarkan upaya untuk bisa mencapainya. Ketika beraspirasi pada sesuatu—seperti kelahiran kembali yang baik, kita merasakan semangat positif untuk melakukan apa yang harus dilakukan untuk mendapatkannya.

Fungsi aspirasi adalah untuk membangkitkan daya upaya yang bersemangat (viriyā), sukacita melakukan hal yang baik. Contoh lain objek aspirasi adalah "kemurahan hati" (dana) atau "perilaku yang baik" (sila) dalam kehidupan ini.

---

<sup>9</sup> Secara umum, keinginan atau hasrat apa pun dalam rangka mendapatkan objek tertentu termasuk sebuah aspirasi. Sifat dasar objeknya yang kemudian menentukan apakah keinginan atau hasrat (berikut aspirasinya) bersifat positif atau negatif.



## **b) Tekad (Menghargai)**

Objek faktor mental tekad adalah objek yang telah dipastikan sebelumnya, yakni objek yang sepenuhnya kita pahami. Tekad memperkuat pemahaman terhadap objek. Fungsi tekad adalah mencegah berubahnya pendapat berkenaan suatu objek.<sup>10</sup>

Prosesnya sebagai berikut: Pertama, kita mempelajari suatu objek. Kita melanjutkan studi dan refleksi hingga memperoleh sesuatu persepsi yang akurat (tanpa kesalahan) sehubungan objek tersebut. Tekad memungkinkan kita berpegang pada pandangan valid (tanpa kesalahan) ini dan mencegah agar ia tidak berubah atau terpengaruh objek lain.

## **c) Ingatan (juga disebut kewaspadaan)**

Objek faktor mental ingatan adalah objek yang telah dikenal dan akrab bagi kita. Ingat artinya tidak lupa. Ingatan menjaga agar objek tetap berada dalam batin. Fungsinya adalah mencegah gangguan (pengalihan perhatian) dan menyediakan dasar yang kuat bagi pengembangan “konsentrasi.”<sup>11</sup>

## **d) Konsentrasi**

Objek faktor mental konsentrasi adalah suatu “gambaran mental,” suatu objek yang dibayangkan. Aspek atau sifatnya adalah “terpusat pada satu titik,” atau pemusatan mental pada suatu objek

---

<sup>10</sup> Tekad juga disebut “penghargaan”. Begitu suatu objek telah ditetapkan atau dihargai sebagai sesuatu yang memiliki nilai dan berharga, faktor mental ini berfungsi untuk menghargai objek tersebut dan memastikan ingatan terhadapnya. Karena itu, semakin kuat seseorang menghargai Dharma, semakin kuat pula keyakinan serta motivasinya untuk merealisasikan tujuan-tujuan spiritual.

<sup>11</sup> Secara umum, ingatan bisa dikategorikan menjadi dua: (a) mengumpulkan kembali ingatan-ingatan yang mengganggu batin, dan (b) yang tidak mengganggu.



dalam jangka waktu tertentu. Fungsinya untuk menyediakan dasar bagi intelegensi untuk berkembang.

Ada banyak objek konsentrasi, cinta kasih misalnya. Di dalam buddhis, ada dua jenis konsentrasi cinta kasih:

- (i) Rasa simpati, kebaikan hati dan kasih sayang yang ditujukan kepada sahabat dekat atau anggota keluarga.
- (ii) Keinginan agar orang lain berbahagia.

Untuk memeditasikan cinta kasih yang pertama, pertamanya kita mengembangkan perasaan kebaikan hati dan kasih sayang bagi orang lain. Lalu, dengan menggunakan faktor mental ingatan, kita mempertahankan cinta kasih di dalam batin.

Objek-objek konsentrasi jenis tertentu bisa dipilih untuk mengatasi masalah kita. Jika secara khusus bermasalah dengan kemelekatan, kita perlu memeditasikan sisi negatif atau kerugian kemelekatan. Kalau masalahnya adalah kebodohan batin, kita perlu memeditasikan sebab-musabab yang saling bergantung.

Bagi yang suka melamun atau pikirannya melayang ke mana-mana, penawarnya adalah berlatih meditasi pernafasan. Jika masalahnya adalah kesombongan, meditasikan berbagai jenis unsur-unsur mental dan fisik yang membentuk keberadaan kita sebagai individu.

Bagaimana prosesnya sehingga meditasi bisa mengatasi kesombongan? Kesombongan muncul karena adanya pemikiran yang kuat akan adanya “eksistensi yang melekat atau menyatu pada dirinya sendiri.” Karena melekat pada pemikiran bahwa kita





—HARI PERTAMA—SESI SIANG—

memiliki eksistensi yang berdiri sendiri, maka kita merasa lebih penting daripada orang lain. Dengan menganalisis unsur-unsur yang membentuk keberadaan atau eksistensi kita, maka kita sampai pada pemahaman bahwa kita bukanlah sebuah unit yang solid, tapi hanya merupakan gabungan unsur-unsur pembentuknya. Ini bisa melemahkan dasar terbentuknya kesombongan.

Dasar bagi terbentuknya pandangan akan adanya diri adalah kelima agregat. Karena itu, kita memeditasikan bahwa kita terbentuk dari lima agregat.<sup>12</sup>

Unsur fisik terbentuk dari tanah, angin, api, dan air, berikut batin kita. Batin kita terdiri dari batin utama dan faktor-faktor mental. Dengan merenungkan unsur-unsur ini, kita bisa melemahkan sifat sombong.

Sebelum bermeditasi untuk meningkatkan konsentrasi, kita harus mengenali faktor mental pengganggu kita yang paling dominan. Lalu, terapkan penawarnya yang sesuai untuk kemudian mengurangi intensitas permasalahan ini. Barulah kita lebih bebas untuk memeditasikan objek konsentrasi yang dipilih, misalnya sosok Tara atau Buddha.

Analogi seekor gajah yang diikat pada sebuah tiang digunakan untuk menunjukkan batin yang terikat pada objek meditasinya berkat ingatan. Untuk menaklukkan seekor gajah (yang melambangkan batin), sang penjinak menggunakan pentungan atau batang kayu (melambangkan kewaspadaan atau introspeksi) untuk mengawasi gajah (batin kita).

---

<sup>12</sup> Kelima agregat adalah: (a) Bentuk, (b) Perasaan, (c) Identifikasi, (d) Faktor-faktor Pembentuk, (e) Kesadaran/diskriminasi.



Sama halnya, agar sebuah latihan meditasi berjalan dengan baik, kita harus mengawasi batin seiring dengan kita memusatkan perhatian. Pada saat meditasi konsentrasi, sebagian besar energi mental kita harus dicurahkan pada konsentrasi terhadap objek meditasi, tapi satu bagian dari energi mental tersebut harus disisihkan untuk mengawasi apakah kita benar-benar fokus pada objeknya atau tidak. Jika kita bisa mengembangkan penggunaan kedua faktor ini, yakni ingatan dan kewaspadaan, maka bisa dipastikan kita akan memperoleh kualitas meditasi yang baik.

### **e) Kebijakanaksanaan**

Faktor mental kelima yang objeknya ditentukan lebih dahulu adalah kebijakanaksanaan. Objek faktor mental kebijakanaksanaan selalu berupa objek yang akan dianalisis, yang telah diperiksa dalam batin Anda. Sifat kebijakanaksanaan adalah memungkinkan Anda mendefinisikan dan menjelaskan objeknya dengan jelas, serta dengan tepat membedakannya dari sesuatu yang lain.<sup>13</sup>

## **KELOMPOK KETIGA : Sebelas Faktor Mental Bajik**

Kelompok ketiga disebut faktor mental bajik karena sifat dasar faktor-faktor tersebut adalah bajik, tidak tergantung pada motivasi yang bajik. Di mana pun faktor mental ini muncul, maka seluruh pikiran kita akan dipengaruhi olehnya, yakni menjadi bajik tanpa harus tergantung pada motivasi.

---

<sup>13</sup> Kebijakanaksanaan juga dirujuk sebagai “kecerdasan.” Ini adalah faktor mental tersendiri yang memiliki sifat diskriminasi yang tepat. Ia memeriksa karakteristik atau nilai dari suatu objek yang sedang diingat, memotong ketidak-tegasan dan keragu-raguan. Kualitas memeriksa dan menganalisis pada kecerdasan jangan dikacaukan dengan ketidak-jelasan antara dua alternatif ketidak-tegasan. Kebijakanaksanaan atau kecerdasan bisa (a) didapatkan sejak lahir, atau didapatkan melalui (b) pembelajaran, (c) perenungan, dan/atau (d) meditasi.



Ada sebelas jenis faktor mental bajik:

- a) keyakinan (mengidolakan, kagum, pendirian) [*faith*]
- b) menghargai diri sendiri (rasa malu/ hiri) [*self-respect; sense of shame*]
- c) mempertimbangkan orang iain (takut mendapat malu) [*consideration for others; embarrassment*]
- d) tanpa kemelekatan [*non-attachment; detachment*]
- e) tanpa kebencian [*non-hatred*]
- f) tanpa kebodohan (tanpa kebingungan) [*non-ignorance; non-bewilderment*]
- g) upaya bersemangat [*enthusiastic effort*]
- h) kelenturan mental (fleksibilitas) [*mental suppleness; flexibility*]
- i) mawas diri [*conscientiousness*]
- j) keseimbangan batin [*equanimity*]
- k) tidak menyakiti (tanpa kekerasan) [*non-harmfulness; non-violence*]

### **a) Keyakinan (saddha)**

Buddhisme menjelaskan adanya dua jenis keyakinan. Yang pertama adalah keyakinan buta, yang tidak berdasarkan alasan atau pengertian. Keyakinan buta juga termasuk faktor mental, tapi tidak kokoh karena tidak ada dasar alasan atau pengertian yang kuat. Misalnya, keyakinan pada seorang guru semata-mata karena merupakan sosok yang sangat terkenal. Atau, keyakinan semata-mata karena kita terkesan dengan guru tersebut (tapi tidak melihat kualitas-kualitasnya). Jika orang lain mengatakan sesuatu yang negatif tentang guru ini, maka keyakinan kita bisa serta-merta lenyap begitu saja karena itu hanyalah keyakinan buta.



Sebaliknya, bisa jadi awalnya kita melihat seorang guru tanpa keyakinan. Tetapi, setelah menganalisis pikiran, ucapan, dan perbuatan Beliau yang baik, maka keyakinan dan kepercayaan pada Beliau pun tumbuh. Meskipun seseorang mengkritiknya, namun kita tidak akan mudah terpengaruh. Sebaliknya, kita bisa membelanya dengan berkata, “Tidak, itu tidak benar. Guru ini mempunyai kualitas seperti ini. Saya mempunyai alasan yang mendasar untuk yakin padanya.”

Keyakinan “yang tidak buta” bisa dibagi dalam tiga tingkat:

- Mengidolakan (keyakinan yang tumbuh) — Keyakinan ini tumbuh ketika kita melihat kualitas pada seseorang, misalnya pada sosok Buddha atau Bodhisattva, lalu kita berharap untuk memperoleh kualitas yang sama. Keyakinan dalam bentuk mengidolakan adalah sebuah bentuk aspirasi.
- Mengagumi (keyakinan yang jernih) — Keyakinan ini tumbuh ketika kita melihat sesuatu yang baik, misalnya wujud Buddha. Kita terkesan pada kualitas-kualitasnya tetapi kita belum mempunyai keinginan untuk mengembangkannya. Ini juga disebut keyakinan, tetapi tingkatannya lebih rendah dari mengidolakan.
- Pendirian — Ketika kita percaya pada sesuatu, misalnya pada sebuah kebenaran, misalnya pada hukum sebab-akibat; atau percaya bahwa praktek kemurahan hati akan menghasilkan hidup yang berkecukupan pada kehidupan mendatang, maka inilah yang disebut dengan keyakinan yang kokoh atau pendirian. Contoh sebaliknya adalah ketika Anda juga dapat memercayai bahwa selama kita berada di dalam lingkaran keberadaan (samsara), maka



—HARI PERTAMA—SESI SIANG—

kita tidak dapat menemukan kebahagiaan sejati (yakin bahwa sifat alami samsaran adalah penderitaan). Ini juga merupakan bentuk keyakinan kokoh atau pendirian.

Kita bisa membangkitkan ketiga jenis keyakinan tersebut pada objek yang sama. Misalnya, kita dapat melihat kualitas unggul badan, ucapan, dan pikiran Buddha dan merasakan kekaguman pada kualitas-kualitas tersebut. Karena kita menghargai kualitas-kualitas tersebut, kita juga ingin seperti Beliau dan memperoleh kualitas yang sama. Berikutnya, dengan melihat kualitas-kualitas seorang Buddha, kita juga memahami bahwa itu semua berasal dari upaya yang dilakukan oleh Buddha sendiri (sebelum Beliau mencapai Kebuddhaan), yakni mengumpulkan karma baik dan kebijaksanaan. Inilah adalah suatu bentuk pendirian.

Keyakinan adalah kualitas yang sangat mendasar sekaligus landasan sebuah praktek Dharma. Tanpa keyakinan terhadap Dharma, belajar Dharma akan memberikan pengetahuan baru, tetapi itu semua tidak berguna karena kita tidak akan menerapkannya.

Sebaliknya, jika kita belajar Dharma dengan keyakinan, kita bukan hanya akan belajar hal-hal baru, tapi kita juga akan menerima berkah para Buddha. Misalnya, jika kita berdoa kepada Buddha untuk mencapai sesuatu dalam kehidupan ini dan kehidupan mendatang, tapi tanpa keyakinan, maka kita akan belajar hal-hal baru tapi kita tidak akan menerima berkah. Tanpa keyakinan, juga kecil kemungkinan doa kita akan tercapai sepenuhnya.



## **b) Menghargai diri sendiri (Malu pada diri sendiri/ Hiri)**

Faktor mental ini mencegah seseorang melakukan perbuatan negatif berkenaan dirinya sendiri. Rasa malu terhadap diri sendirilah yang menghentikan Anda berperilaku yang tidak bajik. Misalnya, Anda seorang Malaysia yang tergoda untuk mencuri di sebuah toko di Singapura. Tapi Anda berpikir, “Saya orang Malaysia. Tidak patut bagi saya untuk melakukan hal ini.” Anda merasa malu dan inilah yang menghentikan Anda untuk melakukan tindakan negatif.<sup>14</sup>

Setiap kali Anda berhenti melakukan tindakan negatif karena Anda merasa itu adalah tindakan yang tidak pantas dilakukan oleh diri Anda sebagai seorang manusia, maka itu adalah sebuah bentuk sikap menghargai atau menghormati diri sendiri.

## **c) Menghargai orang lain (Takut mendapat malu/ Ottapa)**

Faktor mental ini mencegah kita terlibat dalam perbuatan negatif berkenaan orang lain. Contoh: pertimbangan terhadap orang lain menghentikan Anda untuk mencuri di toko karena tindakan itu akan mengakibatkan kekecewaan atau penderitaan bagi orang lain. Hasil dari sikap menghargai diri sendiri dan mempertimbangkan orang lain adalah sama, yakni mencegah kita melakukan perbuatan negatif.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Sikap menghargai diri sendiri adalah sebuah faktor mental yang menghindari ketidak-bajikan semata-mata demi kesadaran pribadi. Faktor mental ini berfungsi menahan diri dari melakukan tindakan fisik, ucapan, dan pikiran yang buruk. Ia juga merupakan fondasi untuk semua bentuk disiplin moral. Tanpa sikap menghargai diri sendiri, besar kemungkinan tindakan kita bisa terjebak kekecauan dan tak terkendali, menjerumuskan kita pada konflik dan penderitaan. Ada dua bentuk sikap menghargai diri sendiri: (a) menghindari ketidakbajikan demi diri sendiri, dan (b) menghindari ketidakbajikan demi keyakinan spiritual yang dianut oleh diri sendiri. Nagarjuna pernah mengatakan bahwa ada dua hal yang melindungi orang-orang di dunia ini: sikap menghargai diri sendiri dan sikap mempertimbangkan orang lain.

<sup>15</sup> Sikap menghargai atau mempertimbangkan orang lain juga disebut sebagai “keadaan memalukan” yang mirip “sikap menghargai diri sendiri.” Bedanya, faktor mental ini mencegah ketidakbajikan karena pertimbangan akan mengecewakan atau mengakibatkan penderitaan bagi orang lain. Ada dua jenis pertimbangan bagi orang lain: (a) menghindari perbuatan negatif demi orang lain, dan (b) menghindari perbuatan negatif demi keyakinan spiritual yang dianut orang lain.



Tiga faktor mental berikutnya adalah tanpa kemelekatan, tanpa kebencian, dan tanpa kebodohan batin, yang dikelompokkan menjadi satu, yaitu “tiga akar kebajikan mental,” karena kebajikan apa pun yang dilakukan pasti berlandaskan penyebab akar yang merupakan salah satu dari ketiga faktor ini.

#### **d) Tanpa kemelekatan/ pelepasan (alobha)**

Ketika kita berbicara ketidak-melekatan (alobha) terhadap harta duniawi, tidak berarti kita tidak butuh benda atau harta materi. Kita memerlukan barang-barang kebutuhan minimum tertentu. Jika kita memiliki benda-benda yang bagus, itu sah-sah saja. Intinya jangan melekat secara berlebihan pada hal-hal tersebut.<sup>16</sup>

Pelepasan adalah kebalikan dari sifat melekat pada benda-benda atau kepemilikan materi, serta belajar melihat objek dan kepemilikan tersebut sebagai hal yang tidak dapat diandalkan, tak dapat dipercaya. Tanpa kemelekatan adalah kesadaran pada fakta bahwa suatu hari kita akan berpisah dari semua barang kepemilikan. Walaupun kita tidak tahu kapan waktunya, tapi perpisahan adalah hal yang tidak terelakkan.

Di dalam “Tiga Aspek Jalan yang Utama,” tanpa kemelekatan adalah faktor mental yang sangat mirip dengan penolakan samsaran atau pelepasan (nekkhama). Fungsi tanpa kemelekatan adalah

---

<sup>16</sup> Selama kita berada di bawah pengaruh kemelekatan, kita akan terus melekat, mencengkeram, dan mendambakan untuk memiliki sesuatu; pada akhirnya yang kita dapatkan adalah kekecewaan dan penderitaan—tanpa pernah mendapatkan kepuasan yang kita inginkan. Tanpa kemelekatan atau pelepasan adalah sebuah faktor mental yang memungkinkan kita untuk menarik diri dari keterlibatan yang kuat dengan sebuah objek, dengan cara memahami sifat dasar sejatinya.



mencegah kita melakukan tindakan negatif dan mengumpulkan karma buruk akibat faktor mental pengganggu berupa kemelekatan.<sup>17</sup>

### **e) Tanpa kebencian (adosa)**

Sangat mudah bagi kita untuk marah atau benci kepada orang yang telah mengganggu atau menyakiti kita. Faktor mental tanpa kebencian (tanpa kemarahan) adalah kebalikan dari kebencian (kemarahan).

Jika kita sanggup tidak membangkitkan kebencian atau kemarahan ketika berhadapan dengan situasi yang sulit atau kondisi yang tidak menyenangkan, berarti ketiadaan sikap membenci atau marah tersebut berasal dari pemahaman bahwa kesulitan atau problem yang kita alami adalah akibat dari perbuatan yang dilakukan sendiri di masa lampau.

Ketika melakukan sesuatu yang negatif di masa lalu, Anda mengumpulkan karma. Ketika kondisi bagi karma itu untuk berbuah telah tersedia, maka hasilnya berupa sesuatu yang tidak menyenangkan. Jika Anda menyadari proses ini, Anda akan paham bahwa sama sekali tidak ada gunanya marah, baik pada situasi maupun orang lain.<sup>18</sup>

Tentu saja tidak berarti Anda tidak perlu berusaha untuk keluar atau mengatasi suatu masalah. Intinya adalah mempertahankan tanpa kebencian ketika mengupayakan solusi sebuah masalah. Jika Anda telah mengupayakan semua metode yang tersedia tapi tetap

---

<sup>17</sup> Dengan pelepasan, kita bisa melihat dengan lebih jernih dan objektif. Pelepasan memungkinkan kita memusatkan perhatian dan energi pada target dan tujuan yang benar-benar bermakna.

<sup>18</sup> Kalau kita tidak bereaksi dengan membabi-buta pada suatu kondisi, maka tanpa kebencian akan mempertahankan kejernihan batin yang ditandai oleh cinta kasih, kebaikan hati, dan kesabaran. Ini adalah sebuah faktor mental yang positif, yang kalau dikembangkan akan menghapuskan faktor-faktor negatif berupa kemarahan dan kebencian.





tidak berhasil, barulah Anda boleh memutuskan untuk menerima situasi itu sebagai karma yang harus Anda alami—bahwasanya tak ada lagi yang bisa Anda lakukan.

Jika Anda dapat mempertahankan tanpa kebencian dan bereaksi terhadap masalah tanpa kemarahan sambil mencari solusinya, maka Anda menyelamatkan diri sendiri dari perilaku yang akan memperparah situasi dan menciptakan semakin banyak karma buruk. Fungsi faktor mental ini adalah mencegah seseorang terlibat dalam perbuatan buruk.

### **f) Tanpa kebodohan (amoha)**

Yang terakhir dari tiga akar kebajikan dalam bahasa Tibet juga digambarkan sebagai “tanpa kegelapan.” Keggelapan yang dimaksud adalah kegelapan akibat kebodohan batin. Ada berbagai cara untuk memperoleh kualitas ini. Ada orang yang terlahir dengan kualitas ini (secara alami memang cerdas) berkat upaya-upaya yang telah dilakukan di masa lampau. Bisa juga mendapatkannya dalam kehidupan saat ini dengan belajar dari buku-buku, perenungan, maupun kontemplasi. Fungsi faktor mental tanpa kebodohan ini juga untuk mencegah seseorang terlibat perbuatan negatif.

Walaupun ketiadaan kebodohan batin sama dengan kebijaksanaan, tapi fungsi faktor mental tanpa kebodohan berbeda dengan faktor mental kebijaksanaan.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Seperti kebijaksanaan, tanpa kebodohan bisa didapatkan sejak lahir ataupun diperoleh melalui kemampuan intelektual dan/atau pun pembelajaran spiritual, perenungan dan/ atau meditasi. Faktor mental ini berfungsi sebagai penawar untuk kebodohan batin dan menemani kebijaksanaan/ kecerdasan yang menganalisis sifat sejati semua objek. Faktor mental ini sendiri bukanlah sebuah bentuk kecerdasan, tapi kualitas kejernihan batin yang menemani kebijaksanaan/ kecerdasan, yang menghasilkan kejelasan dan ketajaman, sehingga menghilangkan kebingungan sehubungan sebuah objek tertentu.



### **g) Upaya bersemangat (viriya)**

Dalam istilah buddhis, upaya bersemangat artinya “menyukai kebajikan,” “bersukacita dalam kebajikan,” dan karenanya “bekerja keras dengan penuh sukacita” demi kebajikan. Contoh: Bersukacita ketika memberikan sesuatu kepada orang lain (praktek kemurahan hati), menyebarkan sukacita melalui praktek disiplin moral (sila) yang murni. Semua sukacita dalam tindak kebajikan ini adalah upaya bersemangat.

Hati-hati jangan mencampur-adukkan upaya bersemangat (yang berdasarkan Dharma) dengan upaya biasa. Seseorang bisa saja mengeluarkan upaya untuk melakukan perbuatan yang sangat negatif.<sup>20</sup>

### **h) Kelenturan mental (fleksibilitas mental)**

Kelenturan mental bukanlah sesuatu yang perlu kita ketahui secara rinci pada saat sekarang. Kualitas ini hanya muncul jika seseorang telah berlatih dan mencapai tingkat konsentrasi yang sangat tinggi—ketika Anda telah melatih dan mengembangkan kekuatan konsentrasi melalui sembilan tahap yang diperlukan.

Begitu seseorang telah merampungkan sembilan tahap “ketenangan batin,” atau dalam bahasa Sanskerta disebut “sammata,” maka berkat upaya-upaya yang telah dikeluarkan untuk mengembangkan konsentrasi, secara alami kelenturan mental akan muncul dalam batinnya.

Kelenturan mental adalah kebalikan dari kekakuan mental, yang bisa dibandingkan dengan mikrofon ini, yang sifatnya benar-benar kaku.

---

<sup>20</sup> Antusiasme atau upaya bersemangat adalah kualitas batin yang dinamis, yang dibutuhkan untuk meraih perkembangan dan pemahaman spiritual secara efektif.



Ketika hendak memikirkan sesuatu, kita malah memikirkan hal yang lain. Artinya, ketika kita ingin mengarahkan batin pada cara berpikir tertentu, biasanya batin tidak merespon sesuai keinginan atau arah yang kita hendaki.

Kita kesulitan mengendalikan batin, mengarahkannya untuk berperilaku sesuai yang kita kehendaki. Jika seseorang telah mencapai kelenturan mental, ini berkebalikan dengan kondisi mental yang kaku. Dengan mental yang fleksibel, seseorang bisa mengarahkan pikirannya dan menetapkannya pada objek terpilih tertentu dengan sangat efektif. Karenanya, kelenturan mental ini adalah kemampuan mengarahkan batin pada objek yang dipilih dan batin bereaksi secara spontan pada apa yang diperintahkan.<sup>21</sup>

Secara umum, ada dua jenis kelenturan, yaitu:

- (i) kelenturan mental (*citta-muduta*)
- (ii) kelenturan fisik (*kaya-muduta*)

Walaupun di sini kita sedang membicarakan kelenturan mental, tapi kelenturan fisik juga muncul setelah seseorang menyelesaikan sembilan tahap ketenangan batin. Ketika itu, kita sudah tidak akan merasakan badan yang kaku, leher yang sakit, sakit punggung, atau perasaan mengantuk, seperti yang kita rasakan sekarang. Ini karena unsur angin yang berputar di dalam tubuh kita telah disempurnakan setelah meraih kekuatan konsentrasi. Kita dapat memilih posisi fisik apa pun dan bertahan dalam tersebut untuk waktu yang sangat lama.

---

<sup>21</sup> Mental dan fisik yang kaku adalah kondisi batin dan fisik yang tidak pada tempatnya, yang mengakibatkan mereka tidak mampu melakukan yang kita inginkan. Kondisi seperti itu merupakan benih bagi munculnya segala bentuk mental pengganggu. Kelenturan akan mengatasi sifat yang berat dan kaku, sehingga batin menjadi lebih fleksibel dan cepat, yang memungkinkan kita untuk menggunakan batin dalam mengatasi masalah-masalah intelektual dan berkonsentrasi pada sebuah objek meditasi.



Sebenarnya, yang pertama kali dicapai adalah kelenturan mental dalam bentuk ketenangan batin. Karena batin telah sepenuhnya lentur, bila menyatu dengan energi fisik (unsur angin) yang bersirkulasi di dalam tubuh, maka batin akan memengaruhi energi (angin). Hasilnya, tubuh akan sepenuhnya lentur. Sirkulasi energi (angin) yang baik akan menyebabkan timbulnya sensasi tertentu, pertanda seseorang telah mencapai kelenturan fisik.

Kelenturan mental yang paling tinggi tingkatannya disebut “kelenturan tak tergoyahkan” atau “kelenturan mental yang sepenuhnya stabil,” yang hanya akan muncul kalau Anda telah merampungkan sembilan tingkat ketenangan batin. Di awal tingkat ke sembilan, Anda belum akan merasakannya. Tapi seiring dengan Anda terus berupaya, maka kelenturan mental akan muncul. Ketika terjadi, itulah pertanda Anda telah mencapai ketenangan batin atau sammata— tingkat konsentrasi yang sangat tinggi.

### **i) Mawas diri**

Ini adalah konsep yang sulit diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris. Kata “conscientiousness” (hati-hati/ mendengarkan kata hati) yang digunakan, tapi kita harus berusaha untuk memahami artinya. Kadang-kadang faktor mental ini juga diterjemahkan sebagai “self-discipline” atau disiplin diri. Tapi, kata itu masih kurang tepat.

Faktor mental mawas diri muncul dari fondasi yang dibentuk oleh tiga akar kebajikan (tanpa kemelekatan, tanpa kebencian, dan tanpa kebodohan) serta faktor mental upaya bersemangat.



Dengan demikian, agar mawas diri bisa timbul, kita membutuhkan keseluruhan tiga akar kebajikan ditambah upaya bersemangat.

Fungsi mawas diri adalah melindungi batin dari pengaruh ketidakmurnian apa pun, serta membantu kita melatih tindakan positif.<sup>22</sup>

Hanya dengan mawas diri, kita bisa mencapai kualitas baik apa pun, baik pencapaian duniawi (di dalam samsara), maupun pencapaian lebih tinggi (di luar lingkaran keberadaan). Hasilnya sangat luar biasa (dengan efek yang memiliki aspek ganda). Contoh: Jika Anda menahan diri dari perbuatan membunuh makhluk lain berkat “mawas diri” berikut “kesadaran” bahwa membunuh adalah tindakan negatif yang akan menghasilkan karma buruk, maka ada aspek positif ganda, yakni menghindari tindakan membunuh dan melakukan kebajikan melalui tindakan melindungi kehidupan.

## **j) Keseimbangan batin**

Faktor mental ini juga muncul berdasarkan fondasi tiga akar kebajikan (tanpa kebencian, tanpa kemelekatan, dan tanpa kebodohan), berikut faktor mental bajik upaya bersemangat.

Sama halnya, keseimbangan batin hanya dicapai pada akhir konsentrasi tingkat kesembilan dalam latihan ketenangan batin atau sammata. Keseimbangan batin merujuk pada kondisi meditasi,

---

<sup>22</sup> Mawas diri adalah sebuah kualitas batin tersendiri, yang senang pada kebajikan dan melindungi batin dari kilesa-kilesa yang memunculkan mental pengganggu. Ini adalah kualitas ketika di dalam batin muncul pelepasan, tanpa kebencian, tanpa kebodohan, and upaya bersemangat. Mental pengganggu bisa muncul akibat sebab-sebab internal maupun eksternal. Mawas diri mencegah batin terlalu terpengaruh oleh kemelekatan, kemarahan, dan seterusnya. Dalam mengawal batin, faktor mental ini mirip sikap menghargai diri sendiri dan sikap mempertimbangkan orang lain. Bedanya, faktor mental ini bukan berlandaskan pada alasan tertentu, melainkan sifat perlindungannya lebih umum dan fundamental. Tak peduli seberapa besar keinginan kita untuk mengembangkan kualitas bajik, kita tidak akan berhasil



konsentrasi, dan tekanan batin yang sepenuhnya sudah seimbang. Kondisi batin yang tidak seimbang bisa berakibat kekenduran atau kegirangan, yang merupakan dua halangan utama bagi meditasi yang sempurna.

Setelah menyempurnakan latihan ketenangan batin pada tingkat kesembilan, kekenduran dan ketegangan mental sudah tidak muncul lagi karena pada tingkat ini Anda sudah mampu menyeimbangkan batin dengan sempurna. Tanpa halangan tersebut, maka tidak ada halangan bagi konsentrasi dan batin menetap dalam konsentrasi sempurna pada objeknya.

Karena itu, keseimbangan batin yang sempurna hanya dicapai pada akhir latihan konsentrasi yang panjang, ketika Anda sudah mencapai dan menyelesaikan tingkat kesembilan.<sup>23</sup>

### **k) Tidak menyakiti/ tanpa kekerasan**

Faktor mental ini memiliki hubungan dengan faktor mental tanpa kebencian (adosa). Dengan dasar tanpa kebencian, seseorang kemudian mengembangkan tanpa kekerasan.

---

<sup>23</sup> Biasanya keseimbangan batin dipakai dalam konteks tiga arti: (a) Keseimbangan batin sebagai suatu perasaan—perasaan yang seimbang, (b) Keseimbangan batin tanpa batas—harapan agar semua makhluk untuk menetap dalam batin yang seimbang, bebas dari kemelekatan dan kebencian, (c) Keseimbangan batin sebagai unsur pembentuk.

Dalam konteks ini, ia merujuk pada keseimbangan batin sebagai unsur pembentuk. Keseimbangan batin ini merupakan faktor mental yang menjaga batin senantiasa seimbang dan tenang, tanpa membiarkannya teralihkan secara ceroboh, tidak jelas, atau tumpul. Walaupun kualitas ini lemah pada batin yang tidak terlatih, tapi melalui latihan meditasi terus-menerus, ia bisa berubah menjadi kekuatan yang besar. Keseimbangan batin dalam konteks kita sekarang ini memiliki tiga tahapan: (i) batin yang seimbang (batin yang mampu mempertahankan titik keseimbangan tapi masih sedikit terpengaruh oleh kegirangan dan bisa tenggelam), (ii) batin yang tenang (batin yang mampu berkonsentrasi dan menerapkan penawar-penawar untuk mengatasi kegirangan dan kondisi yang tenggelam), dan (iii) batin yang spontan (batin yang sepenuhnya seimbang dalam konsentrasi, tanpa harus mengeluarkan upaya, kegirangan dan kondisi batin yang tenggelam tidak terjadi).



Tanpa kekerasan terbagi menjadi dua aspek:

- (i) Welas asih
- (ii) Kesabaran

Faktor mental ini merupakan inti ajaran Buddha. Beliau mengajarkan bahwa kita harus sebisa mungkin mengembangkan kebaikan hati yang ditujukan kepada makhluk lain. Bila itu terlalu sulit, maka yang paling minimum adalah kita harus berusaha tidak menyakiti siapa pun. Dengan demikian, tanpa kekerasan merupakan inti dan esensi ajaran Buddha.<sup>24</sup>

Demikianlah penjelasan ringkas mengenai faktor-faktor mental yang baik. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, batin utama pada dasarnya bersifat netral. Tetapi jika faktor-faktor mental ini muncul menemani batin utama, maka mereka akan memengaruhi batin utama. Batin utama pun bersifat baik. Selain itu, bisa saja beberapa faktor mental baik muncul secara bersamaan.

Kita perlu menyadari bahwa semua Buddha dan Bodhisattva pada awalnya adalah manusia biasa, sama seperti kita. Jika mereka mampu mencapai tingkat Bodhisattva dan Buddha dengan berupaya, maka kita pun demikian. Karena kita memiliki potensi (benih Kebuddhaan) yang sama ketika mereka mulai berupaya untuk itu.

Buddha Sakyamuni sekali pun, pembimbing dan pelindung kita semua, sebelum menjadi Buddha, hidup dan berputar-putar dalam samsara, sama seperti kita. Bisa jadi kita berada pada posisi

---

<sup>24</sup> Tidak menyakiti juga dirujuk sebagai “tanpa kekerasan.” Fungsinya menimbulkan perasaan tidak tahan apabila makhluk lain menderita. Dengan kata lain, tanpa kekerasan sama dengan welas asih, niat yang murni agar semua makhluk bisa bebas dari samsara.



lebih unggul dibandingkan orang yang kelak menjadi Buddha Sakyamuni, katakanlah misalnya kita adalah pemimpin dan Beliau ketika itu adalah pelayan atau pengikut. Tapi Beliau menerapkan dan mengikuti Jalan dengan upaya bersemangat dan ketekunan yang besar hingga akhirnya mencapai Kebuddhaan. Di sisi lain, kita belum melakukan hal tersebut. Akibatnya, saat ini kita ketinggalan.

Sebagai manusia yang memiliki kelahiran yang mulia, kita memiliki kebebasan untuk meraih kebahagiaan yang stabil, yang bertahan untuk selama-lamanya. Saat ini kita sudah memiliki semua kondisi yang menguntungkan, tapi ini tidak bisa bertahan selamanya. Kita tidak pernah tahu seberapa lama kondisi ini bisa bertahan. Jadi, kita harus melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk menunaikan tugas meraih kebahagiaan yang stabil, mumpung kondisinya belum berubah.

Kita tidak pernah tahu kapan kita akan meninggal. Jadi, kita harus memulai perjalanan menuju pencerahan saat ini juga. Bukan berarti kita harus mengganti gaya hidup secara dratis. Kita bisa meneruskan cara hidup kita selama ini. Yang perlu diubah adalah cara berpikir dan cara pandang terhadap segala sesuatu.

Saat ini, cara pandang kita sangat picik. Kita hanya mengejar kebahagiaan sementara dalam kehidupan saat ini. Kita hanya memikirkan diri sendiri. Inilah dua sifat utama yang harus kita ubah.

Untuk berubah, pertama-tama kita harus mengidentifikasi dan mengenali cara berpikir kita sendiri. Itu sebabnya sangat penting untuk mempelajari batin dan faktor-faktor mental. Sesungguhnya,





~\*~HARI PERTAMA~SESI SIANG~\*~

agar bisa mempraktekkan Dharma dengan benar, kita perlu mengetahui batin dan faktor-faktor mental kita sendiri. Kalau tidak, maka meditasi Lamrim kita tidak akan benar-benar jelas. Berikutnya, kalau kita berupaya melakukan praktek Tantra tanpa memahami batin dan faktor-faktor mental, maka praktek ini juga tidak bisa benar-benar berjalan dengan baik.

Kurang lebih seperti memasak. Kita tidak bisa menghasilkan masakan yang bagus tanpa bahan-bahan yang berkualitas. Sama halnya dengan praktek Dharma dan praktek Tantra. Jika bahan-bahan yang kita gunakan, yakni batin dan faktor-faktor mental yang tidak berkualitas, maka hasil yang kita dapatkan juga tidak akan berkualitas.

Untuk memahami dengan lebih baik, ada sebuah kisah dari Geshe Potowa. Walaupun Geshe Potowa masih kecil, jelas sekali Beliau memiliki jejak-jejak karma dari kehidupan lampayanya karena Beliau memohon kepada ayahnya agar diizinkan untuk mempraktekkan Dharma di bawah bimbingan guru Kadampa besar, Dromtonpa, di Biara Rating. Ayahnya mengatakan bahwa itu adalah ide yang sangat baik. Ia pun menasihati putranya untuk memulai pelajaran pada topik “Batin dan Faktor-faktor Mental” karena topik ini adalah “garam” yang memberikan rasa pada praktek Dharma.

Makanan yang kekurangan garam akan kurang terasa. Praktek Dharma tanpa pemahaman batin dan faktor-faktor mental juga tidak akan “berasa”. Praktek Dharma-nya tidak akan berjalan dengan baik.

~\*~ bersambung ~\*~



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belian



*KCI / Angga Wong*



## MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.



## DEDIKASI

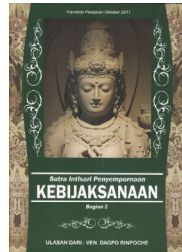
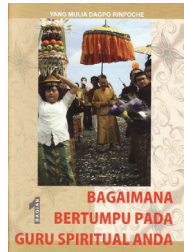
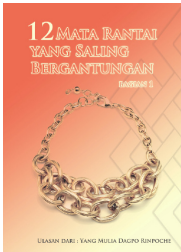
Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.



## TRANSKRIP DHARMA SEBELUMNYA

*12 Mata Rantai yang Saling Bergantungan Bagian II*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*12 Mata Rantai yang Saling Bergantungan Bagian I*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Bagaimana Bertumpu pada Guru Spiritual Anda Bagian II*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Bagaimana Bertumpu pada Guru Spiritual Anda Bagian I*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Sutra Intisari Penyempurnaan Kebijaksanaan Bagian II*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Sutra Intisari Penyempurnaan Kebijaksanaan Bagian I*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Mencapai Kebahagiaan Ihusi atau Realita*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Suluh Jalan Menuju Tanah Permata*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Ketinggalan di Zaman Kemerosotan*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche  
*Jangan Bergantung pada Sesuatu Yang Tidak Kokoh*, oleh Ven. Dagpo Rinpoche



### INFORMASI

Untuk memesan transkrip-transkrip di atas dan informasi lebih lanjut, Anda dapat menghubungi Aliang (083820550630)

### INGIN BERPARTISIPASI?

Buku Dharma ini dibagikan secara gratis tanpa dipungut biaya apapun. Jika Anda ingin berpartisipasi dalam penyebaran Buku Dharma ini, Anda dapat berdana ke :

REK. TRIRATNA

BCA 282.1167.347

a.n. Se Yoen

Kode angka belakang = 2

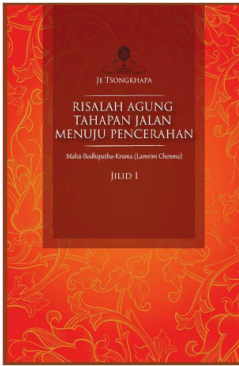
Misal : Transfer Rp 100.002,- = Dana untuk transkrip sebesar Rp 100.000,-

Harap konfirmasi ke 08180383229



## KOLEKSI - KOLEKSI BUKU PENERBIT KADAM CHOELING

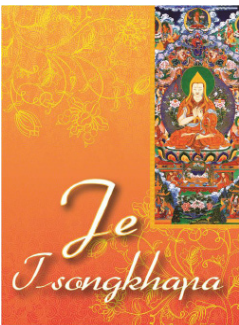
### RISALAH AGUNG TAHAPAN JALAN MENUJU PENCERAHAN (MAHA-BODHIPATHA-KRAMA, LAMRIM CHENMO) JILID 1



Dari sekian banyak karya ulasan terhadap kitab *Bodhipathapradipa* karya Pandita Agung India, Atisha Dipamkara Srijnana, maka *Lamrim Chenmo* (Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan) gubahan guru agung tibet, Je Tsongkhapa inilah yang dianggap paling terperinci dan paling agung. Jilid 1 ini terdiri atas 24 bab yang menyajikan topik-topik ajaran Buddha yang berkaitan dengan praktisi berkapasitas kecil dan menengah yaitu metode-metode mencapai kebahagiaan di kehidupan yang akan datang dan membebaskan seorang praktisi dari samsara. Je Tsongkhapa menyampaikan topik-topik tersebut secara sistematis, lugas, akurat, dan mendalam sehingga dapat dilatih secara bertahap oleh Anda yang berniat mendalami latihan spiritual Buddhis.

Harga : Rp 80.000,- (baru)

### RIWAYAT JE TSONGKHAPA

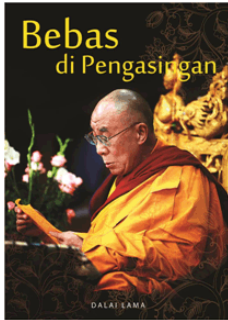


Je Tsongkhapa adalah seorang biksu cendekiawan sekaligus seorang yogi agung Tibet. Beliau memurnikan kembali kedua aspek ajaran Buddha di Tibet, *Sutra* dan *Tantrayana*, yang sekali lagi mengalami kemerosotan, setelah empat abad sebelumnya dimurnikan oleh Yang Mulia Atisha. Belajar dari para guru agung Buddhis di zamannya, beliau juga berkomunikasi secara langsung dengan Buddha Manjusri yang memberinya banyak ajaran dan instruksi.

Harga : Rp 90.000,-



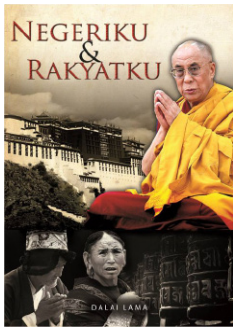
## BIOGRAFI YANG MULIA DALAI LAMA : NEGERIKU DAN RAKYATKU



Sebagai sosok yang penuh welas asih dan berbudaya, berikut seorang pembaharu yang tulus bagi negaranya, baik ketika masih berada di Tibet maupun di pengasingan India, Yang Mulia Dalai Lama memaparkan kisah mengenai kelahirannya, penobatannya selaku reinkarnasi dari semua Dalai Lama yang sebelumnya, dan rasa memaafkannya yang lembut berkaitan dengan penderitaan yang dialami seluruh rakyatnya.

*Harga : Rp 70.000,-*

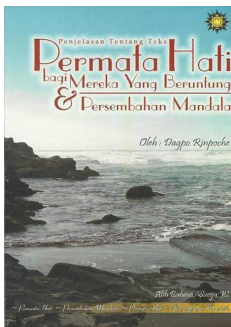
## BIOGRAFI YANG MULIA DALAI LAMA : BEBAS DI PENGASINGAN



Tahun 1959, Yang Mulia Dalai Lama terpaksa melarikan diri ke pengasingan di India, diikuti oleh 100.000 pengungsi yang miskin. Sejak saat itu, dalam pengasingan di pedesaan Himalaya yang bernama Dharamsala, beliau membaktikan dirinya untuk perjuangan membebaskan rakyatnya dan mempromosikan perdamaian dunia melalui keyakinannya yang teguh terhadap perjuangan tanpa kekerasan.

*Harga : Rp 80.000,-*

## PENJELASAN TENTANG TEKS PERMATA HATI BAGI MEREKA YANG BERUNTUNG DAN PERSEMBAHAN MANDALA

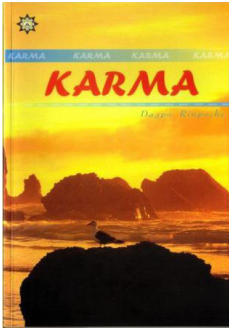


Buku ini berisi ajaran tentang Enam Praktik Pendahuluan, suatu latihan yang diturunkan dari Guru Suvarnadvipa Dharmakirti dari Sriwijaya, Palembang. Latihan ini mencakup semua sesi waktu yang kita luangkan dalam hidup sehari-hari sehingga tidak ada satu waktu pun yang akan kita luangkan tanpa berpraktik Dharma. Salah satu topik adalah tentang Doa Tujuh Bagian yang berisi semua praktik yang diperlukan untuk menghimpun pahala dan mensucikan batin.

*Harga : Rp 30.000,-*



## KARMA



Biasanya ketika terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan umat Buddha mengatakan “Oh, ini adalah karmaku!”. Hal ini tidak begitu tepat. Pertama, hal tersebut bukanlah karma melainkan akibat dari karma Anda. Kedua, Anda masih tidak mengetahui apakah yang terjadi itu benar-benar merupakan akibat dari suatu karma yang telah Anda lakukan atau bukan. Jika memang ya, Anda dapat mengatakan “Memang, ini adalah karmaku!”. Hal yang lebih penting adalah untuk menghalangi jika masih memungkinkan. Tidak ada gunanya hanya duduk saja secara pasif dan mengatakan “Oh, ini adalah karmaku!”. Akan jauh lebih baik bila Anda secara aktif mencari cara untuk mengubah karma Anda.

*Harga : Rp 25.000,-*



PEMBEBASAN DI TANGAN KITA JILID 1 :  
PENDAHULUAN [*Harga : Rp 80.000,-*]

PEMBEBASAN DI TANGAN KITA JILID 2 :  
FUNDAMENTAL [*Harga : Rp 80.000,-*]

PEMBEBASAN DI TANGAN KITA JILID 3 :  
TUJUAN AGUNG [*Harga : Rp 80.000,-*]

Penerbit kadam Choeling adalah penerbit yang mengkhususkan diri untuk menerbitkan buku-buku filsafat timur yang mengandung ajaran-ajaran spiritual dan pandangan hidup yang luhur dan mulia; serta riwayat para guru atau tokoh suci yang secara konsisten mempraktikkan ajaran atau pandangan hidup itu disepanjang hayatnya.

Untuk memperoleh buku-buku tersebut, Anda dapat menghubungi toko-toko buku terdekat di kota Anda atau Anda dapat membeli langsung dengan diskon khusus melalui [penerbit@kadamchoeling.or.id](mailto:penerbit@kadamchoeling.or.id) atau Kepeng Nusantara (085710679178/081802135003).

Nantikan buku-buku bermutu lainnya dari Penerbit Kadam Choeling dengan mengunjungi website <http://www.kadamchoeling.or.id/penerbit> secara rutin. Semoga ajaran Dharma pada khususnya, dan filsafat-filsafat hidup yang luhur pada umumnya, selalu ada di dunia ini dan menciptakan masyarakat yang berbudi luhur.